

## VROUWENBELANGEN

### HET NUT DER TEGENSPOEDEN

**W**ANNEER IK ME NIET AL TE ERG vergis, is het een gedicht, dat dezen titel draagt. Spotters maakten er van „Het nut der regenhoeden." Ach ja, misschien zegt na lezing van dit krabbelkje ook wel de een of ander, dat het is, wat de Franschen noemen: „Faire bonne mine à mauvais jeu." Bij een slecht spel een vroolijk gezicht zetten.

Maar ik blijf er toch bij, dat er aan de tegenspoeden van dezen tijd voor ons, huisvrouwen, ook nog wel een goeie kant zit.

Maar vóór ik dit tracht te bewijzen, ga ik eerst een vergelijking maken tusschen onzen tijd en dien van den grooten wereldoorlog. En wel een vergelijking, die niet ligt op het terrein van het gezinsleven, maar die betrekking heeft op het vrouwenleven buitenshuis.

Ge weet allen, dat de zoogenaamde feministen reeds lang opkwamen voor de rechten der vrouw. Of wat zij die rechten noemden. Ze wonnen ook wel terrein, en wij mogen nooit het goede miskennen, dat er in dien strijd, naast het verkeerde, zat.

Maar al die strijd op theoretisch terrein, gedurende jaren gevoerd, bracht niet zooveel verandering in het vrouwenleven als de praktijk van de oorlogsjaren het deed. Toen had men de vrouw op allerlei maatschappelijk terrein *noodig*, en hield men geen tijd over om te beaardslagen, of ze hier of daar wel paste.

Natuurlijk is later gebleken, dat ook hierdoor het maatschappelijk leven geleden heeft, doch dit punt laat ik nu rusten.

Waar ik wel op wijzen wil is dit: dat misschien juist de zorgen en moeiten van onzen tijd ons op huishoudelijk terrein méér vooruit zullen brengen, dan de jaren van voorspoed het deden. Winkeliers, fabrikanten, uitvinders — ze werven om de gunst van de vrouw.

Reeds sedert enkele jaren is er, meest onder de gestudeerde vrouwen, een beweging gaande, om het huishoudelijk bedrijf méér rationeel in te richten. Doch vaak stuitte men bij dit pogen op allerlei bezwaren, die door de huisvrouw zelf niet uit den weg konden worden geruimd. Vooral op de inrichting der woningen viel van dit oogpunt uit nog al een en ander af te dingen. En och, de huizenbouwers raakten hun huizen toch wel kwijt, dus waarom zouden zij ze niet bouwen volgens het nu eenmaal bestaande type? Het begint er op te lijken, dat het met dat verhuren of verkoopen van nieuwe woningen ook niet zoo vlot meer gaat; wellicht zal men nu de aantrekkelijkheid ervan gaan zoeken dáár, waar deze met de eischen der moderne huisvrouw samenvalt.

Doch ook waar het de meer interne huiselijke aangelegenheden betrof, werd niet steeds met het werkelijk belang der huisvrouw gerekend. Vraag maar eens dáár, waar men studie maakt van rationeel huishouden, hoeveel klachten er zijn! Nu het Buitenland veelal gesloten is voor onze voortbrengselen, en men op het Binnenland is aangewezen — zal nu ook de fabrikant niet zijn omzet trachten te vergrooten door tegemoet te komen aan billijke klachten van de huisvrouw?

En ook de uitvinder bemoeit zich méér dan vroeger met het huishoudelijk terrein. Ook hieruit kan voordeel voor ons voortvloeien. Mits we voorzichtig zijn, en niet koopen, omdat het iets nieuws is, maar het eerst op zijn deugdelijkheid beproeven.

J. M. W.-W.

## GEZONDHEIDSREGELN VOOR IEDEREEN

I. Gezondheid naar lichaam en geest is het hoogste goed op aarde. Doe wat ge kunt om de gezondheid te bewaren, en vermijd, wat haar afbreuk zou kunnen doen.

II. Nauwgezette zindelijkheid is de grondwet der gezondheidsleer. Spaar daarom geen water en zeep! Wasch niet slechts de onbedekte deelen van het lichaam! Wasch de handen vóór het eten! Duld geen vuile vingernagels! Houd de woning zindelijk! Neem de vloeren nat op! Geef ruimschoots toegang aan licht en zonneschijn in woon- en slaapvertrekken!

III. Maak het lichaam krachtig en weerstand biedend door verstandige lichaams-oefening. Zit niet krom! Neem een rechte houding aan bij 't staan en loopen! Doe elken morgen 5 minuten kamergymnastiek! Beoefen matig sport: wandelen, spelen, turnen, roeien, baden, zwemmen!

IV. Verzorg het gebit van jongsaf! Mondspoelen, tandenpoetsen, 's morgens en 's avonds. Laat de tanden zoo noodig nazien door een tandarts.

V. Eet langzaam en kauw flink! Eet *bruinbrood* en *roggebrood*. *Aardappelen* zijn uitstekend. *Vleesch* wordt vaak overschat. *Visch* is goedkooper. Eet ruimschoots *vruchten*, *groenten*, *sla*, *rijpe tomaten*! *Boter* is het beste vet voor kinderen. *Melk* is goed voor elk. Ook *zure melk*. Kaas is voedzaam, bevat veel kalk. *Koffie* en *thee* mogen niet te sterk en te veel gedronken worden.

VI. Vermijd alcohol zooveel mogelijk. Vooral voor kinderen en jeugdige menschen is alcohol een groot gevaar. *Tabak* in overmaat schaadt, benadeelt de edele organen. *Rooken* is vooral voor de jeugd beslist nadeelig.

VII. Pas op voor geslachtsziekten! In dezen tijd van zedelijke verslapping is deze waarschuwing dringend noodig! Deze ziekten zijn veel verbreid en geven vaak aanleiding tot een levenslange kwaal. Zij kunnen gemakkelijk voorkomen worden, daar zij alleen door een onzedelijk leven ontstaan.

VIII. Pas op voor tuberculose! Zij is een besmettelijke ziekte. De voornaamste besmettingshaard is de hoestende longlijder. Hoest niemand in 't gezicht! Spuw niet op den grond!

IX. Behoed het opgroeiend geslacht! Ruime zonnige woningen, ventilatie, goede voeding, zindelijkheid verminderen de zuigelingensterfte.

X. Leef eenvoudig en matig! Verdeel den dag op de juiste wijze: 8 uren arbeid, 8 uren slaap, 8 uren ontspanning is de beste verdeling. Ga vroeg naar bed, maak niet den nacht tot den dag! Sta vroeg op. Morgenstond heeft goud in den mond! Dr J. V.

## WAARD OM TE WETEN

*Appelen*. De winterappelen zijn er weer. Men kan niet beter doen, dan er wat voorraad van op te doen. Want appelen zijn zeer gezond, vooral voor kinderen en jongemenschen.

Op appelwijn willen we óók de aandacht vestigen. Want deze wordt aanbevolen door geneesheeren. De smaak is wel wat wrang, maar daaraan went men.

*Frissche lucht*. Het is weer de tijd van blokken voor onze jongens en meisjes, die op school gaan. In dien tijd moeten ze vooral goed gevoed worden. Heel dikwijls gaat dit niet, door slechte eetlust of minder goede spijsvertering. Daartegen is echter een best middel: *Frissche lucht*. Laat uw kinderen toch vooral eenigen tijd buiten zijn door wat extra wandelen, of rustig fietsen of spelen.